

Manajemen Waktu dan Stres Bagi Siswa SMU/K untuk Menghadapi Ujian dan Transisi ke Dunia Dewasa

Sarjita¹, Edi Cahyono², Dedi Prayitno³

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Bisnis Kumala Nusa, ³Akademi Fisioterapi YAB Yogyakarta

^{1,2}Program Studi Manajemen, ³Program Studi Fisioterapi

e-mail: sarjita@stibsa.ac.id

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa SMU/K kelas XII SMK Sanjaya Pakem tentang pentingnya manajemen waktu dan pengelolaan stres sebagai bekal menghadapi ujian dan transisi menuju dunia dewasa. Kegiatan ini dilakukan melalui pelatihan interaktif yang mencakup teori, simulasi praktik, dan diskusi kelompok. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran siswa tentang pentingnya perencanaan waktu, pengelolaan prioritas, serta teknik relaksasi untuk mengelola stres. Program ini diharapkan dapat membantu siswa lebih siap menghadapi tantangan akademik dan sosial dalam kehidupan selanjutnya.

Kata kunci : Manajemen Waktu, Stress

Abstract

This community service aims to provide understanding to class This activity is carried out through interactive training which includes theory, practical simulations and group discussions. The results of the activity show an increase in students' awareness of the importance of time planning, managing priorities, and relaxation techniques for managing stress. This program is expected to help students be better prepared to face academic and social challenges in later life.

Keywords: Time Management, Stress

1. PENDAHULUAN

Masa remaja akhir, khususnya siswa kelas XII SMU/K, merupakan fase kehidupan yang penuh dengan tantangan. Selain menghadapi ujian akhir sebagai syarat kelulusan, siswa juga dihadapkan pada berbagai pilihan penting terkait masa depan, seperti melanjutkan pendidikan tinggi, memasuki dunia kerja, atau memulai usaha. Tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dialami pada masa ini sering kali menyebabkan stres berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan fisik maupun mental (Ghufron dan Risnawita, 2021). Oleh karena itu pada masa seperti itu, siswa-siswa membutuhkan pendampingan sehingga fase tantangan seperti ini dapat dilalui dengan baik dan diharapkan langkah keputusan mereka tepat.

Latar belakang masalah ini dapat ditinjau dari dua aspek utama, yaitu manajemen waktu dan pengelolaan stres. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh lembaga pendidikan nasional (2022), sekitar 70% siswa SMU/K di Indonesia mengaku mengalami kesulitan dalam mengatur waktu mereka secara efektif. Mereka sering kali terjebak dalam kebiasaan menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi), tidak mampu memprioritaskan tugas, dan merasa kewalahan dengan jadwal yang padat. Kurangnya pemahaman mengenai manajemen waktu menyebabkan siswa kehilangan kesempatan untuk memaksimalkan potensi akademik mereka. Kondisi ini diperburuk oleh minimnya pengetahuan siswa tentang teknik pengelolaan stres yang efektif.

Dari sisi pengelolaan stres, data menunjukkan bahwa 65% siswa melaporkan tingkat stres yang tinggi menjelang ujian akhir (BPS, 2023). Stres tersebut tidak hanya memengaruhi performa akademik mereka tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan

mental dan hubungan sosial. Sayangnya, minimnya pengetahuan siswa tentang teknik-teknik sederhana untuk mengelola stres, seperti relaksasi atau meditasi, membuat mereka sulit keluar dari tekanan tersebut. Secara global, literatur juga menunjukkan pentingnya keterampilan manajemen waktu dan pengelolaan stres dalam membentuk individu yang resilien. Menurut Robbins dan Judge (2021), kedua keterampilan ini tidak hanya berdampak pada keberhasilan akademik tetapi juga berkontribusi terhadap kemampuan seseorang untuk menghadapi perubahan dalam kehidupan dewasa. Dengan demikian, ada kebutuhan mendesak untuk memberikan pembekalan yang memadai kepada siswa, khususnya dalam menghadapi masa-masa kritis seperti ujian akhir dan transisi menuju dunia dewasa.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hadir untuk menjawab permasalahan tersebut dengan memberikan pelatihan praktis yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan pengelolaan stres. Program ini diharapkan dapat menjadi intervensi yang relevan dan bermanfaat, tidak hanya dalam konteks akademik tetapi juga dalam membekali siswa menghadapi tantangan kehidupan di masa depan.

Manajemen waktu yang baik dapat membantu siswa menyelesaikan tugas secara efisien, sementara kemampuan mengelola stres dapat menjaga kestabilan emosional mereka (Macan dan Zimmerman, 2020). Keduanya merupakan keterampilan penting yang tidak hanya bermanfaat untuk menghadapi ujian, tetapi juga berguna dalam kehidupan dewasa. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan pelatihan manajemen waktu dan pengelolaan stres, dengan harapan dapat membantu siswa menghadapi tantangan masa transisi dengan lebih percaya diri dan siap.

2. METODE PENGABDIAN

Pelaksanaan program ini dilakukan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

a. **Persiapan:**

- Penyusunan materi pelatihan tentang manajemen waktu dan teknik pengelolaan stres.
- Pembuatan modul dan alat bantu visual untuk mendukung pemahaman siswa.

b. **Pelaksanaan:**

○ **Sesi 1: Teori Manajemen Waktu**

- Pengantar konsep manajemen waktu, pentingnya prioritas, dan cara membuat jadwal harian.

○ **Sesi 2: Teknik Pengelolaan Stres**

- Pengenalan stres dan dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental.
- Praktik teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, meditasi singkat, dan olahraga ringan.

○ **Sesi 3: Diskusi Kelompok dan Studi Kasus**

- Simulasi situasi nyata yang sering dihadapi siswa.
- Diskusi solusi dan berbagi pengalaman antar siswa.

c. **Evaluasi:**

- Pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa.
- Survei kepuasan terhadap kegiatan pengabdian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 25 siswa kelas XII SMK Sanjaya Pakem Sleman. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa tentang manajemen waktu, dari skor rata-rata pre-test sebesar 55 menjadi 85 pada post-test. Peningkatan ini mencerminkan bahwa siswa mulai memahami pentingnya perencanaan

yang baik, termasuk penggunaan jadwal harian dan prioritas tugas. Pada sesi pengelolaan stres, siswa mempraktikkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan meditasi singkat. Sebagian besar peserta melaporkan bahwa teknik ini efektif mengurangi rasa cemas mereka sebelum ujian atau menghadapi tugas yang menumpuk. Diskusi kelompok juga memberikan manfaat tambahan, di mana siswa berbagi pengalaman mengenai tantangan sehari-hari mereka, seperti tekanan dari orang tua atau kekhawatiran tentang masa depan.

Selama diskusi kelompok, simulasi studi kasus nyata seperti "bagaimana mengatur waktu belajar dan kegiatan ekstrakurikuler" menjadi momen refleksi yang sangat berarti. Siswa mampu mengidentifikasi kebiasaan buruk seperti menunda-nunda tugas, serta mulai merancang strategi untuk mengubah kebiasaan tersebut.

Selain itu, umpan balik dari guru pendamping menunjukkan bahwa program ini relevan dengan kebutuhan siswa dan memberikan solusi praktis yang dapat diterapkan dalam jangka panjang. Guru juga mencatat adanya perubahan dalam sikap siswa, seperti lebih terorganisir dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah.



Gambar 1. Siswa SMK Sanjaya Pakem

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa program pelatihan yang dirancang tidak hanya meningkatkan pemahaman teori tetapi juga membangun keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari.

4. KESIMPULAN

Pengabdian ini berhasil memberikan wawasan dan keterampilan praktis kepada siswa dalam mengelola waktu dan stres, yang menjadi bekal penting untuk menghadapi ujian dan masa transisi menuju dunia dewasa. Kegiatan ini juga membuka peluang untuk pelaksanaan program lanjutan dengan tema serupa, seperti pelatihan soft skills dan persiapan karir.

Diharapkan, program ini dapat diadopsi oleh sekolah lain sebagai bagian dari kurikulum non-akademik untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan personal yang mendukung keberhasilan mereka di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2021). Psikologi Stres dan Kesehatan Mental. Jakarta: PT Gramedia.

Macan, T. H., Gibson, J. M., & Zimmerman, J. M. (2020). "Time Management and Academic Success: A Meta-Analytic Review." *Journal of Educational Psychology*, 112(4), 647–670.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2021). *Organizational Behavior*. 18th Edition. New York: Pearson.